ほけんだより7月

令和７年７月号
奥小学校
保健室

けがに気をつけて

最近、放課や体育のときに「うっかり」なけがをする人が増えています。

例えば…
〇手をしっかりにぎっていなかったため、遊具から落ちてしまった。
〇よそ見をしていて、人や物にぶつかってしまった。

「あわてる」「急ぐ」はケガの原因に

このようなけがでも、大きなけがにつながることがあります。
放課や体育、移動をするときなど、周りをよく見て、手や足をしっかりと使って、「自分のからだを大切にする気持ち」を忘れないようにしましょう。

楽しい学校生活を過ごすためにもけがを防ぐことはとても大切です

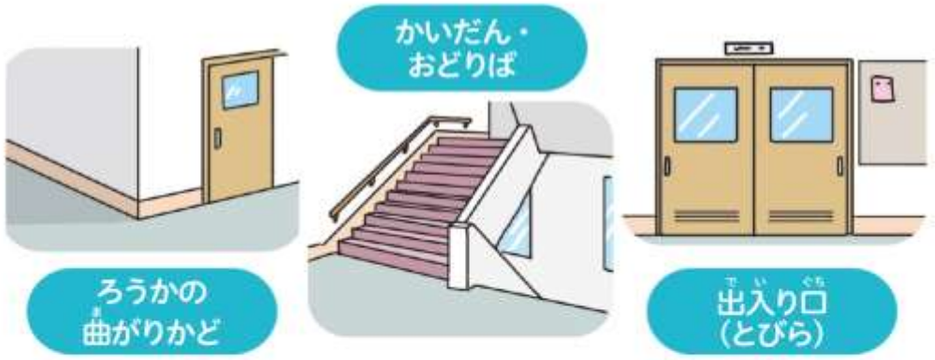
夏を健康にすごそう

いよいよ夏本番です。自分でできる熱中症予防を考えながら、元気に夏を過ごしましょう。

①通気性の良い服装・帽子をかぶる。
②こまめに水分・こまめに休憩をとる。
③扇風機やエアコンを上手に使用する。
④十分な睡眠と食事をとる。

ここにも… 学校内にひそむ けが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起こっていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところがあげられます。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！

保護者の皆さまへ　～夏休み中の受診・治療のお願い～

いつもお子さまの健康管理にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。
本年度の健康診断の結果から、受診や治療が必要とされたお子さまにはお知らせをお渡ししております。
夏休みを利用して、医療機関での受診・治療をお願いいたします。
２学期も元気に学校生活が送れるよう、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。